



Conversando con sus niños acerca del alcohol



El alcohol es una droga

Si encuentra que es difícil conversar con sus hijos acerca del

uso del alcohol, tenga la certeza de que Ud. no es el/la único/a. Incluso aquellos padres que le dan a sus hijos un mensaje claro acerca de “no usar” drogas ilegales, encuentran que es difícil ser tan severos con sus hijos acerca del uso del alcohol. Después de todo, a pesar que el alcohol es una droga, su uso es legal entre los adultos. A consecuencia muchos padres lo beben en sus casas ocasionalmente.

Sin embargo, la aceptación social del alcohol es lo que lo hace una de las drogas más peligrosas con el cual sus niños estarán en contacto. ¿Qué otra droga pueden los niños obtener simplemente abriendo la puerta del refrigerador en la casa? Mientras que el beber a menudo es descrito en televisión como entretenido o sexy, el uso de la droga ilegal no lo es. En hecho, es el alcohol y no la heroína, la mariguana, o la cocaína – quien es responsable por un alto porcentaje de accidentes que causan la muerte entre la Juventud de 15 a 24 años de edad.

La prevención empieza en el hogar.

Los padres son *la influencia más grande* para sus hijos.

También desempeñan un papel muy importante para determinar si sus hijos van a experimentar con el alcohol o si van a tener otros problemas relacionados con las drogas. Reconociendo que esto pone una responsabilidad enorme sobre ustedes, hemos preparado esta guía de prevención para ayudarles.

Empiece cuando sus niños tengan una edad temprana.

Muchos padres cometen el error de esperar hasta que sus hijos ya están manejando o en la preparatoria antes de

hablarles acerca de los problemas y

responsabilidades asociados con el uso del alcohol.

Mientras que es importante discutir el uso del alcohol con los jóvenes, estudios recientes muestran que muchas actitudes acerca del alcohol y otras drogas se forman a una edad más temprana en la vida del niño. En hecho, cerca de un 50 por ciento de los estudiantes de cuarto a sexto grado declaran que sufren presión ejercida por otros estudiantes para que prueben el alcohol. Y cuando llegan a los 12 años de edad, una gran cantidad de niños pueden nombrar inclusive la marca (el tipo) del alcohol que desean beber.

La mayoría de los niños tienen su primera experiencia con el alcohol u otras drogas entre las edades de 10 a 14 años. Por eso es indispensable que Ud. empiece a hablarle a sus hijos de una manera abierta y natural acerca del alcohol y otras drogas cuando están entre el jardín infantil (Kinder) y el tercer grado. De esa manera, estarán más dispuestos a aceptar su punto de vista y la información que Ud. les proporciona, en lugar de depender de otras personas o de los medios de información pública.



Esté al tanto de otras influencias.

Ya sea que Ud. este hablando con ellos acerca de este problema o no, sus

hijos probablemente ya están recibiendo mensajes convencedores acerca del alcohol. Estos mensajes vienen de otros niños de la misma edad, de los medios informativos, y posiblemente aún de su propia conducta involuntaria.

Como padre o madre, Ud. no puede controlar toda la información que sus niños pequeños reciben acerca del alcohol. Sin embargo, como una de las influencias más significativas, Ud. está en una posición excepcional para prepararles contra la presión ejercitada por otros niños de la misma edad o. También, podrá prepararles contra la embestida violenta que representan los mensajes en favor del uso del alcohol (pro-alcohol) que se le van a presentar al niño. Algunas de las sugerencias para contrarrestar los mensajes pro-alcohol incluyen las siguientes:

- Sea selectivo/a acerca de los programas de televisión, cine y conciertos que muestran el uso del alcohol y otras drogas como algo normal y divertido.
- Señale los efectos negativos del uso del alcohol cuando sus niños miran programas o avisos comerciales que describen el uso del alcohol como divertido o atrayente.
- Asegúrese que las fiestas de sus niños sean supervisadas por un adulto y que no haya alcohol u otras drogas disponibles. Si tiene dudas, no tenga miedo de decir “NO” a sus niños.
- Conozca a los amigos y a los padres de los amigos de sus hijos. Sepa dónde estarán sus niños, con quién estarán, y lo que estarán haciendo.
- Establezca “toque de queda” (hora de regreso o de recogerse) razonable para sus niños y sea claro en cuanto a las personas y lugares de los cuales deben mantenerse fuera de límite.

Enséñeles cómo y cuándo decir “no”.

Usar o no usar alcohol u otras drogas es una decisión – una

decisión que sus niños están forzados a hacer progresivamente a una edad más temprana. Por eso es muy importante enseñar tan pronto como sea posible a los niños pequeños la habilidad de tomar decisiones.

Ayude a sus niños a practicar de antemano para que sepan qué decir cuando alguien los enfrente acerca del alcohol u otras drogas. Dígales que aunque Ud. espera que ellos renuncien, Ud. comprende que decir “no” es difícil – incluso para los adultos.

Para empezar, trabaje y practique con sus niños y desarrolle respuestas a las preguntas y situaciones con las cuales *ellos* se sientan cómodos. No se limite a decirles lo que ellos deben decir, con la esperanza de que ellos después lo repitan como un loro.

■ ¿Qué harías si algunos de los niños mayores de tu escuela se acercaran y te ofrecieran marihuana? ¿Qué les dirías a ellos?

■ ¿Qué podrías decir si al haber terminado de cuidar a los niños, el Señor Jones quiere llevarte de vuelta a tu casa pero él está embriagado. (Cufifo).

■ ¿Qué podrías decir si tus amigos te ofrecen cerveza? ¿Qué dirías si te llamaran cobarde o bebé?

Ayude a sus niños a contestar de una manera apropiada, tal como, “No gracias, no esta noche”, o “Mis padres me prohibirían salir”, o simplemente diga “NO”. Dese tiempo para escucharlos y mostrar interés. Si sus niños practican diciendo las respuestas correctas con anticipación, es posible que en realidad las usen cuando se presente la situación.

Establezca límites.

Existe una probabilidad menor que los niños usen el

alcohol y otras drogas si saben que este tipo de conducta no es aceptable por los padres. Esto significa decirle a sus niños lo que se espera de ellos y cuales serán las consecuencias si no satisfacen estas expectativas. Trate de usar este proceso de cuatro pasos:

Tenga presente exactamente lo que espera de sus hijos. Ambos padres deberan estar de acuerdo con las expectativas. Por razones de salud y legales, recomendamos la promoción en contra del uso de las drogas ilegales, y del alcohol entre menores de edad.

Siéntese con sus niños y dígales exactamente lo que Ud. espera de ellos y por qué. Asegúrese que ellos entienden. Hágales saber que Ud. habla en serio.

Dígales a sus niños lo que sucederá si ellos no honran sus expectativas. Escoja consecuencias que son de un carácter inmediato e importante para sus niños.

Esté preparado para cumplir con su palabra. Sea realista acerca de las consecuencias. Si las hace demasiado severas, podría tener dificultades o titubear para imponerlas. La consistencia es más importante que la severidad.

Dé un buen ejemplo.

Recuerde que los niños son como espejos.

Delante de ellos, aún los gestos (ademanos) y comentarios más simples acerca del uso del alcohol adquieren una gran importancia. Al establecer buenos ejemplos, aumentará la posibilidad de que sus niños no tomarán decisiones peligrosas acerca del alcohol y otras drogas.

Si Ud. bebe, hágales ver a sus niños que bebe cantidades pequeñas que no producen intoxicación. También, hágales ver que algunas veces se abstiene de beber, y esfuércese para que le escuchen decir, “No gracias, tengo que manejar”.

Si Ud. no bebe, explique a sus niños el por qué ha elegido esta alternativa. Señale ejemplos de cómo disminuyen ciertos riesgos al no beber tanto, si es que ellos decidieran beber cuando sean adultos.

Demuestre a sus niños que Ud. es un /a anfitrión/a responsable al tener bebidas que no son alcohólicas disponibles para los invitados, nunca “obligando” a alguien a beber, y al servir comidas con las bebidas.

Enseñe modos positivos para manejar (controlar) tensiones. No haga comentarios simples como el “necesitar un trago para relajarse,” o el “merezer un trajo” después de un día muy difícil.

Trate al alcohol como la sustancia peligrosa que es. No haga que sus niños sirvan los tragos en su hogar, y no les pida que le traigan una cerveza del refrigerador.

Los niños no se mantienen libres del alcohol o las drogas solamente por fortuna. Requiere cuidado, propósito, y esfuerzo.

Obtenga ayuda para la dependencia química.

Podrían haber individuos en su hogar – posiblemente padres, parientes, o hermanos/as

mayores – que no pueden controlar el problema de la bebida. Si es así, no solo se dañan a sí mismos, sino que también están aumentando la posibilidad de que los niños pequeños tengan dificultades con el alcohol en el futuro.

No se puede esperar que las personas con dependencias químicas se detengan por sí mismas. Las personas que beben demasiado necesitan asistencia profesional para dejar de beber. El tratamiento da buenos resultados y está cubierto por el seguro médico. Si no lo está, el estado tiene fondos disponibles. Para más información, llame gratis a la Línea de Ayuda para el Alcohol y la Droga, al teléfono **1-503-236-9670**.

Oregon Prevention Resource Center
3414 Cherry Ave., Suite 100
Salem OR 97303

Si desea más copias de este folleto, póngase en contacto con Oregon Prevention Resource Center, teléfono **1-800-822-6772** (llamada gratis).

